



## Leçons de natation adultes 2020/2021

### HEURES D'OUVERTURE AU PUBLIC (Fermeture des portes de l'établissement : + ½ heure)

#### Hors vacances scolaires

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 12 h à 19h30 (Bassins),  
10h à 19h30 (espace forme/bien-être)  
Samedi & Dimanche : 10h à 17h30

#### Vacances scolaires

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 10h à 19h30  
Samedi & Dimanche : 10 h à 18 h30

Durée des séances : 45 minutes

Effectif : 6 par cours

- **PHOBIE DE L'EAU**

Lundi 11h15-12h

Mardi 12h15-13h/13h-13h45

- **INITIATION - :**

Jeudi 11h15-12h/18h45-19h30

- **INITIATION + :**

Mardi 15h-15h45

Jeudi 11h15-12h

- **PERFECTIONNEMENT:**

Mercredi 17h-17h45

**Ce programme est donné à titre indicatif.  
Des modifications peuvent y être  
apportées.**

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11h15-12h00	PHOBIE DE L'EAU			INITIATION -	
				INITIATION +	
12h15-13h00		PHOBIE DE L'EAU			
13h00-13h45		PHOBIE DE L'EAU			
15h00-15h45		INITIATION +			
17h00-17h45			PERFECTIONNEMENT		
17h45-18h30					PERFECTIONNEMENT
18h45-19h30				INITIATION -	

### LEÇONS NATATION

- **Phobie de l'eau** : en groupe restreint, pour apprendre à "apprivoiser" l'eau à son rythme, en commençant par les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison . La relaxation aquatique sera un axe privilégié.
- **Initiation -** : pour les adultes ne sachant pas se déplacer en grande profondeur. Niveau non nageur. En fonction du niveau du groupe, il est proposé un apprentissage progressif des différentes techniques de nage en commençant par le dos et le crawl puis la brasse. Des exercices de découverte du milieu seront également proposés : immersion en grande profondeur, équilibre dynamique, entrée dans l'eau ...
- **Initiation +** : pour les adultes sachant se déplacer en grande profondeur. Nageur maîtrisant le dos crawlé et une nage sur le ventre sur de courtes distances. Consolidation des techniques en crawl, brasse et dos.
- **Perfectionnement** destiné aux adultes nageant au moins deux nages codifiées (une sur le ventre et une sur le dos) en grande profondeur et sur plusieurs longueurs. L'objectif est l'amélioration des techniques et l'apprentissage du papillon.